मेरो साप्ताहिक

मचा साप्ताहिक Mero Saptahik

वर्ष : ५ • अंक : १४ • पूर्णांक : २१३ • वि.सं. २०८० फागुन ८ मंगलवार • ने.सं. ११४४ सिल्लाथ्व एकादशी • 2024 February 20 • पृष्ठ ८ • मूल्य रू. १०।-

७४औं प्रजातन्त्र दिवस सम्पन्न लोकतन्त्रको विकल्प उन्नत लोकतन्त्र

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/देशभर विभिन्न कार्यक्रम गरी ७४औं प्रजातन्त्र दिवस भव्य रुपमा सम्पन्न भएको छ।

२००७ सालमा जहानियाँ राणा शासन अन्त्य भई प्रजातन्त्र स्थापना भएको दिनको सम्झनामा हरेक वर्ष फागुन ७ गते राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस मनाउने गरिन्छ। हरेक वर्ष झैं यस वर्ष पनि दिवसको अवसरमा सैनिक मञ्च टुँडिखेलमा विशेष समारोह आयोजना गरिएको छ।

समारोहमा राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, प्रधानन्यायाधीश, सभामुख, जनप्रतिनिधि, राष्ट्रसेवक कर्मचारी, सुरक्षाकर्मी, सार्वजनिक तथा सामुदायिक संघसंस्था र शैक्षिक तथा प्राज्ञिक प्रतिष्ठानका पदाधिकारी, नागरिक समाजका लब्धप्रतिष्ठित

व्यक्तित्व लगायतको सहभागीता रहेको थियो।

सो क्रममा सम्बोधन गर्नुहुँदै प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले लोकतन्त्रको विकल्प उन्नत लोकतन्त्र नै भएकाले यो व्यवस्थामा भएका कम्जोरीहरुलाई सुधार गरेर जानुको विकल्प नभएको बताउनुभएको छ।

'राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस २०८०' मूल समारोह समितिका अध्यक्ष समेत रहनुभएका उहाँले नेपाली जनताका लागि ऐतिहासिक भएको बताउनुहुँदै सबैमा शुभकामना समेत दिनुभयो। यो सरकारले जनउत्तरदायी भएर काम गर्दै आएको र सबै निकायलाई जनताको पक्षमा काम गर्न निर्देशित गरेको उहाँले सम्बोधनका क्रममा बताउनुभयो।

सन् २०३० सम्ममा कम विकसित मुलुकको सूचिबाट विकसित राष्ट्रमा सूचिमा परिणत गर्नुपर्ने जरुरी भएको र रोजगारी सृजना गरी बौद्धिक पलायन रोक्नु पर्ने दायित्व सरकारको रहेको उहाँले बताउनुभयो। त्यसैले नागरिकको सक्रिय सहभागीबाट मात्र समुन्नत र सार्वभौम मुलुक बनाउन सकिने भएकाले सबैले प्रजातन्त्र र लोकतन्त्रको रक्षामा उभिन आग्रह समेत गर्नुभयो।

सेनाको हेलिकोप्टरबाट 'राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस, २०८०' अंकीत व्यानर चक्रपथ वरपर प्रदर्शन गरी नेपाली सैनिक मञ्च, टुडिखेलमा हेलिकोप्टरबाट पुष्पवृष्टि र झण्डा प्रदर्शन गरिएको थियो।

नेपाली सेनाबाट सैनिक मञ्च, टुँडिखेलमा बिहान सूर्योदयसँगै विगुल बजाईएको थियो भने तोप र बन्दुकको बढाईं पनि गरियो।

१०४ वर्षे जहानिया राणा शासन अन्त्य गरी जनताको शासनका लागि कांग्रेसको नेतृत्वमा सशस्त्र क्रान्ति भएको थियो। २००७ सालमा जहानियाँ राणा शासनको अन्त्य गरी प्रजातन्त्र स्थापना भई रैती जनतामा रुपान्तरण भएको दिनका रुपमा स्मरण गरिन्छ।

नेपाली राष्ट्रिय कांग्रेस र नेपाल प्रजातन्त्र कांग्रेसको २००६ सालमा एकीकरणपछि बनेको नेपाली कांग्रेसका संस्थापक नेता बिपी कोइरालाको नेतृत्वमा भएको सशस्त्र र निर्णायक आन्दोलनमा तत्कालीन राजा त्रिभुवनले पनि साथ दिएपछि प्रजातन्त्र स्थापना सम्भव भएको बताइन्छ ।

समावेशी पत्रकारिता विकासमा राज्यको ध्यान

• **नहकूल महर्जन**

काठमाडौं/मन्त्री रामकृष्ण चित्रकारले जातीय विविधताको सम्बोधन, सामाजिक न्यायको लागि पत्रकारहरु संवेदनशील हुनुपर्ने र समावेशी पत्रकारिताको विकास र मातृभाषाको पत्रकारितालाई विकास गर्नुपर्ने विषयमा राज्यको ध्यान आकृष्ट भएको बताउनुभएको छ।

नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबूको शनिबार सम्पन्न १२ औं साधारणसभामा मन्तव्य राख्नुहुँदै उहाँले यस्तो बताउनु भएको हो।

सो अवसरमा १० हजार नगद राशी भएको वाङमय शताब्दी पुरुष सत्यमोहन जोशी स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार वरिष्ठ सञ्चारकर्मी सिल्भिया राजोपाध्याय, समाजसेवी एवं व्यवसायी बाबुराजा ज्यापू फोटो पत्रकारिता पुरस्कार काठमाडौंका फोटोपत्रकार बुद्धशरण शाहीलाई र विजयराम कर्माचार्यद्वारा स्थापित श्रीरामस्मृति पत्रकारिता पुरस्कार भक्तपुरका पत्रकार रेणु त्वानावासुलाई प्रदान गरिएको थियो।

यसैगरी २० हजार नगद राशी रहेको भिक्षु कौण्डन्यले स्थापना गर्नुभएको भिक्षु कुमारकाश्यप स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार पत्रकार उदेन न्हूसाय्मिलाई, समाजसेवी मोतिशान्ति शाक्यले आफ्नी आमा र बाबुको नाउँमा स्थापना गर्नुभएको ज्ञानदेवी- मणी स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार रामेछापका पत्रकार युवराज श्रेष्ठलाई र देवशोभा कंसाकारद्वारा स्थापित ज्ञानज्योति-लक्ष्मीप्रभा स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार विश्वन्तर शाक्यलाई प्रदान गरिएको थियो।

सोही अवसरमा सञ्चारमाध्यमको समावेशीकरण र नेपालभाषा र संस्कृति प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने वरिष्ठ पत्रकार डण्ड गुरुङ, गोरखापत्रका सल्लाहकार सम्पादक उपेश महर्जन र गुठी संस्थानका केन्द्रीय प्रशासक किरण शाक्यलाई विशेष सम्मान गरिएको थियो।

नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघका केन्द्रीय अध्यक्ष गजुरधन राईले पत्रकारिता क्षेत्रलाई समावेशी बनाउन नेवार पत्रकार दबूसंगै फोनिजले राज्यको ध्यानाकर्षण गराउँदै आएको बताउँदै समावेशीले राष्ट्रिय एकता, सामाजिक सद्भावलाई बलियो बनाउने धारणा राख्नुभयो। नेपाली पत्रकारलाई सबभन्दा पहिले संगठित गर्ने अग्रज पत्रकार सत्यनारायण बहादुर श्रेष्ठ, पहिलो मातृभाषा पत्रकार धर्मादित्य धर्माचार्यको योगदानको स्मरण गर्दै उहाँले करिब १५ वर्षदेखि अभियान पछि नेपाल पत्रकार महासंघमा समावेशी बन्दै गएको बताउनुभयो।

नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबूका केन्द्रीय अध्यक्ष नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा दबूका वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुनील महर्जन, उपाध्यक्ष सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ, काठमाडौं जिल्लाका अध्यक्ष अर्विन्द्रमान सिंहले मन्तव्य राख्नुभएको थियो। कार्यक्रम महासचिव केके मानन्धरले संचालन गर्नुभएको थियो।

पत्रकारिता क्षेत्रलाई व्यावसायिक बनाउन सरकार प्रतिबद्ध

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/राष्ट्रिय समाचार समितिको ६३ औं वार्षिकोत्सव समारोहलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री रेखा शर्माले पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रताको संरक्षण गर्दै पत्रकारिता क्षेत्रलाई विकसित र व्यावसायिक बनाउन सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताउनुभएको छ। मन्त्री शर्माले संविधानले अख्तियार गरे अनुरूपको पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रतालाई संरक्षण गर्न सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताउनुभएको हो।

उहाँले पत्रकारिता क्षेत्रलाई थप विकसित, व्यावसायिक र समृद्ध बनाउँदै लैजाने कुरामा सरकार प्रतिबद्ध र क्रियाशील रहेको जानकारी दिनुभयो। उहाँले विगतमा राजनीतिक अधिकार प्राप्तिका लागि पत्रकारिता र राजनीतिक क्षेत्रले सँगसँगै सङ्घर्ष गरेको भन्दै अब राजनीतिक उपलब्धिको रक्षा, यसको सुदृढीकरण र जीवनस्तर/अवस्था बदल्नका लागि पनि पत्रकारिता र राजनीतिक क्षेत्र सँगसँगै हुनु जरुरी रहेको बताउनु भयो।

मन्त्री शर्माले सरकारले सुशासन, सामाजिक न्याय र समृद्धिमा केन्द्रित रहेर गणतन्त्रको स्थायित्व र जनताको जीवन रूपान्तरणमा सिङ्गो मुलुकलाई एकताबद्ध गरेर लैजाने प्रयास गरिरहेको बताउनु भयो। सरकारले नक्कली भुटानी शरणार्थी, ललिता निवास, सुनको अवैध ओसार-पसार लगायतका भ्रष्टाचारको छानबिनलाई दृढतापूर्वक सहयोग गरिरहेको पनि उहाँले उल्लेख गर्नुभयो।

राष्ट्रियताको लागि समर्पित
मेरो साप्ताहिक
मचा साप्ताहिक Mero Saptahik

प्रकाशक तथा सम्पादक : रत्न काजी महर्जन
सह-सम्पादक : विजय कुमार सिंह
फोटो सम्पादक : प्रबिन महर्जन
व्यवस्थापन : नहकुल महर्जन
प्रेस व्यवस्थापन : नविन सिंह
लेआउट : सुनिता महर्जन
सुर संसार ग्राफिक्स कर्नर
कार्यालय : किलागल, काठमाडौं-२४
सम्पर्क : ५८४१२१५२५०, ०१५५०५२५०
meroweekly@gmail.com
मुद्रण : प्रिन्ट स्काई, काठमाडौं ।

सम्पादकीय ✍

पुरस्कारको गरिमा

पुरस्कारको शव्दले नै मानिसले गर्ने कर्म अनि उसको प्रोत्साहनको रुपमा दिइने उत्साह जोडिन आउँछ। कुनै पनि काममा निरन्तर लागेका होस् अथवा कुनै एक विषयमा सफलता हासिल गरेको होस् उसलाई प्रोत्साहनको रुपमा पुरस्कारले सम्मान गर्ने गरिन्छ। अझ त्यो पुरस्कार कुनै एक संस्थाले दिन लागिरहँदा चुनौति पनि भइरहेको हुन्छ। मुल्यांकनका आधारमा दिइने पुरस्कारले दिने र पाउने दुवै जनाको महत्व झल्काइरहेको हुन्छ। पुरस्कारको कुरा गर्दा नेपालमा पनि पद्मश्री साहित्य पुरस्कार जगदम्बाश्री पुरस्कार साझा पुरस्कार नन्दी पुरस्कार मदन पुरस्कार जस्ता थुप्रै पाइन्छ अन्तराष्ट्रि कुरा गर्नु पर्दा नोबेल पुरस्कार, ओस्कर अवार्ड जस्ता विश्वविख्यात पुरस्कारहरु रहेका छन्।

पुरस्कार वितरणको कुरा गर्दा आजभोलि अलिक फरक धार आएको देखिन्छ। मुल्याकनको अध्ययन कम भएर हो कि शिष्यलाई पहिला पुरस्कारबाट सम्मान गर्ने र गुरुलाई पछि सम्मान गरेको पनि हामीले धेरै पाएका छौं। हुनत गुरुले दिएको शिक्षाले नै शिष्य प्रगति पथमा पाइला राखेको हुन्छ। स्वदेश तथा विदेशमा दिइने पुरस्कार आफ्नै ठाउँमा छ।

आफ्नो समुदायमा भएका संस्थाले आफ्नै मानिसहरुको माझमा दिइने पुरस्कारले पनि मानिसको जीवनमा थप उर्जा प्रदान गर्ने हुन्छ। पुरस्कार सम्मान पत्रका साथमा अथवा नगदमा मेडल जुनसुकै रुपमा पनि प्रदान गरिन सक्छ। पुरस्कार लिने व्यक्तिले आफुले पुरस्कार प्राप्त गरेपछि आफ्नो काममा निखारता ल्याउन अझ कोशिश गरेको हुन्छ। हुन्छ भने कर्मक्षेत्रमा अगाडि बढ्न पनि यसले प्रोत्साहन गरिरहेको हुन्छ।

पुरस्कारले पुरस्कृत व्यक्तिको गरिमा वा प्रतिष्ठा बढ्ने मात्र होइन, पुरस्कार प्रदान गर्नेको पनि प्रतिष्ठालाई उच्च बनाइ दिन्छ। समाजलाई सही दिशा प्रदर्शन गर्नका लागि पनि पुरस्कारले कार्य गरिरहेको हुन्छ। पुरस्कार वा सम्मान सबैले एकैपटक पाउन सक्दैन। तर जब योग्य व्यक्तिलाई सम्मान वा पुरस्कृत गरिन्छ, त्यसले नयाँ पुस्तालाई समाजको हितमा रहेर आफ्नो कर्मक्षेत्रमा अगाडि बढ्न प्रोत्साहित गरिरहेको हुन्छ।

समाजको विकास तथा सम्बृद्धिका लागि पुरस्कार र सम्मानले धेरै ठूलो अर्थ राख्दछ। तर पुरस्कार र सम्मान एउटै मञ्च वा सभामा एकैपटक धेरैलाई गर्न सकिँदैन। यसैले पुरस्कार नपाएकाहरुले पनि एकदिन आफ्नो पनि पालो आउँछ भन्ने कुरालाई मनन गरी निरन्तर कर्ममा अगाडि बढ्नुपर्छ।

प्रकृति पुजा र यसको महत्व - २

✍ कृष्णहरि देवकोटा

प्रकृतिका हरेक तत्वहरुले हामीलाई धेरै सहयोग गरिरहेका हुन्छन्। तिनीहरुको उपयोग मात्र गर्ने हैन हामीले प्राकृतिक तत्वहरुबाट धेरै कुराहरु सिक्नु पनि जरुरी छ। उनीहरुमा रहेको गुण तत्वलाई हेर्नु पर्दछ। सबै भन्दा पहिले जल तत्वको कुरा गरौं। उसमा सितलताको गुण रहेको छ। यो गुणलाई हेर्‍यौं भने हामी पनि जस्तो सुकै परिस्थितिमा पनि शीतल बन्न सक्छौं। यसलाई सबैले अनुसरण गरे यो संसार सुखी बन्न सक्छ। जलको अर्को विशेषता भनेको निरन्तरता। आफ्नो बाटोमा निरन्तर चलिरहने, बाटोमा केही अबरोध आए अनावश्यक प्रतिरोध नगर्ने बरु मार्ग परिवर्तन गरी आफ्नो यात्रालाई निरन्तरता दिने गर्दछ। पानीको आफ्नो रंग छैन। जस्तो रंगलाई पनि उसले समाउन सक्छ। जस्तो रंग हाल्यो उस्तै बन्छ। आकार पनि जस्तो भाँडो भयो उस्तै बन्छ। जस्तो भाँडो पायो त्यस्तैमा आँफूलाई ढालिदिन्छ र त्यस्तैमा मिलिदिने गर्छ। जस्तो भाँडामा पनि अट्न सक्ने लचकता उसमा हुन्छ। हामीले पनि जस्तो सुकै परिर्थितिमा पनि आँफूलाई मिलाउन सके, जस्ता विचारका व्यवहारका मानिसहरुसँग पनि मिलेर बस्न सके राम्रो हुने थियो। यस्तो गुण धारण गर्न सके कसैसँग पनि लडाई झगडा, विछोड, डिभर्स, मुद्दामामला आदि हुने थिएन।

धर्ती अथवा पृथ्वी तत्वको प्रमुख विशेषता दातापनको विशेषता हो। हरेक प्राणीको लागि केही न केही दिने विशेषता छ उनमा। कसैलाई बास, कसैलाई खनिज, कसैलाई पानी, कसैलाई आश्रय। मानिसले त पृथ्वीबाट अनगिन्ती बस्तुहरु प्राप्त गर्दछ। एउटा वीज रापेमा हजारौं गुणा ठूलो विरुवा र हजारौं दाना फलहरु प्राप्त गर्दछ। दाता भएकै कारण पृथ्वीलाई देवताको रुपमा पृथ्वी देवो भवः भनेर पुजिने गरिएको हो र माता भनेर पुकारिने गरेको हो। हामीले पनि पृथ्वीबाट सिकेर दाता बन्ने प्रयास गर्नु राम्रो हुने थियो। हरेकलाई प्रेम, स्नेह, ममता, आदर, सत्कार, मान मर्यादा, सद्भाव दिन सके संसार अर्कै सुन्दर बन्ने थियो। पृथ्वी तत्वको अरु गुणहरु भनेका सहनशीलता र स्थिरता हो। हामी पृथ्वी तत्वका यी गुणहरुको धारणा गर्न सके जीवन अरु सार्थक र फलदायी बन्ने थियो।

अर्को तत्व वायुबाट पनि हामीले धेरै सिक्नु पर्दछ। वायु तत्वको विशेषता हो हल्कापन प्रदान गर्ने। हरेक बस्तुलाई माथि उठाई दिने। प्राणीका लागि प्राणवायु दिएर जीवन प्रदान गर्ने। हामी पनि वायु जस्तै माथि उठ्ने र अरु सबैलाई माथि उठाउने कोशिष गर्ने हो। अरुलाई गिराउने खेल खेल्नु नै वायुदेवको सम्मान गरेको ठहर्छ।

आकास तत्वको विशेषता हो विशालता। हामीले पनि हाम्रो हृदय या छातीलाई आकास जस्तै विशाल बनाउनु पर्छ। सबैलाई समेटेर समान व्यवहार गर्नु पर्दछ। सानो कुरामा असहिष्णु बन्ने, तेरो र मेरोको संकिर्णता देखाउने भनेको आकास देवताको अपमान हो।

पृथ्वी, जल र वायु तत्वहरु हाम्रो जीवनशैली, हामीले गर्ने क्रियाकलापका कारण प्रदुषित बनेका छन्। प्राकृतिक सन्तुलन विग्रिन गएको छ। प्रकृति सन्तुलित रहेको बेला हरेक तत्वले मानिसलाई सहयोग गरिरहेको हुन्छ। तर सन्तुलन विग्रन गयो भने कुनै पनि बेला यी तत्वहरुले उग्ररुप धारण गर्न सक्दछन्। तिनीहरुको उग्ररुपले कुनै पनि बेला विनास निम्त्याउन सक्छ। यसले गर्दा मानव अस्तित्व पनि संकटमा पर्न सक्छ। त्यसैले आफ्नो अस्तित्व जोगाउन हामीले प्रकृतिसँग मित्रता गाँस्नु जरुरी छ।

अग्नी तत्वको कुरा गर्ने हो भने अग्नी भनेकै सूर्यको प्रतिक हो। सूर्यले जस्तै अग्नी तत्वले पनि प्रकाश र ताप दिने गर्दछ। साथै अशुद्धिको नास गरी हरेक बस्तुलाई शुद्ध बनाई दिन्छ। योग अग्नीको सहायताले हाम्रो मनका विकारहरुलाई नष्ट गर्नु मानवजीवनको सार्थकता हो। मनको मैला र नकारात्मक भावनालाई नष्ट गर्ने हतियार भनेकै योग हो। योग अग्नीद्वारा नै आत्मामा रहेको क्लेस भस्म हुन्छ। सूर्यले प्रकाश दिएर संसारलाई उज्यालो बनाए जस्तै हामीले पनि ज्ञान सूर्य फैलाएर मानिसहरुको मनको अन्धकार नष्ट गरेर बाटो देखाउनु छ। जसले गर्दा सबैको मन, भावना र व्यवहार पवित्र बन्छ। यसले सबै प्राणी जगतको कल्याण हुन्छ।

प्रकृति अत्यन्त सुन्दर र महत्वपूर्ण छ। गुणकारी र कल्याणकारी छ। यसका हरेक तत्वहरुको आफ्नै विशेषता र महत्व छ। यो सबै मानव समुदायले बुझ्नु जरुरी छ। प्राकृतिक तत्वहरुले मानव जीवनलाई सुन्दर र सफल बनाउनको लागि धेरै सहयोग गरेका हुन्छन्। हाम्रो शरीर नै ती तत्वहरुको समिश्रणबाट बनेको हुन्छ। तर हाम्रो उपभोगवादी चिन्तनले र हाम्रा गलत क्रियाकलापले गर्दा अहिले प्राकृतिक तत्वहरु प्रभावित भइरहेका छन्। पृथ्वी, जल र वायु तत्वहरु हाम्रो जीवनशैली, हामीले गर्ने क्रियाकलापका कारण प्रदुषित बनेका छन्। प्राकृतिक सन्तुलन विग्रिन गएको छ। प्रकृति सन्तुलित रहेको बेला हरेक तत्वले मानिसलाई सहयोग गरिरहेको हुन्छ। तर सन्तुलन विग्रन गयो भने कुनै पनि बेला यी तत्वहरुले उग्ररुप धारण गर्न सक्दछन्। तिनीहरुको उग्ररुपले कुनै पनि बेला विनास निम्त्याउन सक्छ। यसले गर्दा मानव अस्तित्व पनि संकटमा पर्न सक्छ। त्यसैले आफ्नो अस्तित्व जोगाउन हामीले प्रकृतिसँग मित्रता गाँस्नु जरुरी छ। मित्रता तव बन्छ जव हामीले प्रकृतिका गुण र विशेषताहरुको मनन गरी आफूमा पनि ती गुण र विशेषताहरु धारण गर्दछौं। किनकि समान चरित्र भएकाहरुको बीचमा मात्र मित्रता बन्न सक्छ। प्रकृतिको मित्र बन्न हामीले प्रकृतिका यी हरेक तत्वहरुको गुणलाई धारण गर्ने गर्नु पर्दछ। प्रकृतिलाई मित्र बनाउन सके मात्र हाम्रो हित हुन्छ। नत्र प्रकृति तत्व नै उग्र बनेर नोक्सान गर्न सक्छ।

यसै कुरालाई मनन गरेर हाम्रा पुर्खाहरुले प्राकृतिक तत्वहरुको पुजा गर्थे, आदर गर्थे, सम्मान दिन्थे, संरक्षण गर्थे र भन्ने गर्थे आकाश देवो भवः, जल देवो भवः, पृथ्वी देवो भवः, वायु देवो भवः र अग्नी देवो भवः भन्दै जनजनमा सचेतना भर्थे। जसले गर्दा यी तत्वहरुको प्रदुषण कम भएको थियो र यो धर्ती र वातावरणमा जतातै सन्तुलन थियो। पुर्खाहरुको मार्गमा चलेर हामीले प्रकृतिलाई प्रदुषणबाट जोगाउनु छ हाम्रो आफ्नै हितको लागि। आदिबासी समुदायहरुले त अहिले पनि यो संस्कृतिलाई अपनाउँदै आएका छन्। तर विकसित देशका मानिसहरुमा यो संस्कार हराई सकेको छ। अब सबैले यसको व्यवहारमा अवलम्वन गर्नु पर्ने भएको छ।

नेवाः फोरमले जापानभित्र नेपालको अनुभूति गरायो : राजदूत सुवेदी

• **सुमन महर्जन**

जापान/नेवाः अन्तराष्ट्रिय फोरम जापान (एनआईएफजे) स्थापना भएको २० वर्ष पुगेको अवसरमा शनिबार जापानको राजधानी टोकियो शहरमा एक समारोहको आयोजना गरियो ।

सो समारोहको उद्घाटन जापानका

लागि नेपालका राजदूत दुर्गाबहादुर सुवेदीले उद्घाटन गर्नुभयो। सो अवसरमा राजदूत सुवेदीको भाषा, कला, संस्कृति, सम्पदाको मुलुकको रुपमा नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा चिनाउन नेवाः समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको बताउँदै ती सभ्यता र संस्कृति झझल्को जापानमा प्रस्तुत गर्ने प्रयासले जापानभित्र नेपालको अनुभूति गरेको धारणा राख्नुभयो । उहाँले आधुनिक नेपालको निर्माण लोकतान्त्रिक संघर्ष र शिक्षा क्षेत्रमा नेवाः समुदायको ठूलो योगदान रहेको बताउनुभयो ।

जापानमा अध्ययन वा रोजगारीको लागि नेपालबाट आएका नेपालीहरुले आफ्नो संस्कृति, भाषा, गीत संगीत जापानमा प्रस्तुत गर्ने कार्यले राष्ट्रियताको भावनालाई वृद्धि गर्न सघाउने बताउँदै राजदूत सुवेदीले एनआईएफजेको प्रयास र गतिविधिलाई

सोही दृष्टिले लिएको बताउनुभयो । 'नेपाल भाषा, संस्कृति, कलाको माध्यमबाट समग्र नेपाली र देशभक्तिको भावनालाई उँचो बनाएको छ ।' उहाँले भन्नुभयो 'नेवाः हुनुमा गौरव गर्नु भनेको नेपालप्रति राष्ट्रिय भावना हुनु । भाषा, संस्कार, संस्कृति, कला र संगीत राष्ट्रिय भावना बढाउने स्रोत हुन् ।'

सो अवसरमा जापानमा एनआईएफजेको संस्थागत विकास र त्यसका मार्फत नेपालभाषा, संस्कृति, गीतको प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनुहुने माधव मानन्धर, ज्ञानु काठो मानन्धर, बिगेन्द्रमानसिंह प्रधान, भूपिगोविन्द श्रेष्ठ, राजन प्रधानाङ्ग लगायतलाई सम्मान गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा नेपालमा ६० लाख भन्दा बढी दर्शक र स्रोताले युटुयुब मार्फत रुचाएको नेपालको भाषाको निकै चर्चित 'गीत अयुलाः लु वया..' का गायक निशा देशार र रोजमान महर्जनले सो गीतसँगै विभिन्न गीतहरु प्रस्तुत गर्नुभयो ।

गीतको तालमा समारोहमा उपस्थिति राजदूत सुवेदीसगै सहभागीहरु झुमिएका थिए । सो अवसरमा जापानमा बस्ने नेपालीहरु परम्परागत हाकु पटासी, दौरा सुरुवालमा सज्जिएर आएका थिए भने घिमे नृत्य प्रस्तुत गरिएको थियो ।

नेपालभाषाको न्यूज पोर्टल इबुखँ डटकम सुरू

• **मेरो संवाददाता**

ललितपुर/वागमति प्रदेशका सांसद शैलेन्द्र बज्राचार्यले अब चाँडै नै वागमति प्रदेशमा नेपालभाषा र तामाङ भाषा कामकाजी भाषाको रुपमा प्रयोगमा आउने बताउनुभयो । ललितपुरमा आयोजित एक कार्यक्रममा बोल्दै सांसद बज्राचार्यले प्रदेशमा भाषा सम्बन्धी विधेयक पारित भइसकेको अवस्थामा अब चाँडै कार्यान्वयनमा आउने बताउनुभयो । कार्यक्रममा सांसद बज्राचार्यले कन्फराक्टीभ मिडिया सोलुसनको कन्फराक्टीभ हलको उद्घाटनको साथमा नेपालभाषाको न्यूज पोर्टल इबुखँ डटकमको शुभारम्भ गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा कन्फराक्टीभ मिडिया सोलुसनका अध्यक्ष बिराजकाजी राजोपाध्यायले स्थानीय विषयवस्तुको उठान र नयाँ खोजीका लागि कन्फराक्टीभ हललाई सम्वाद र अन्तरक्रियाको थलोको रुपमा विकास गर्ने बताए ।

राम प्रजापति
प्रोप्राइटर
हारती मिठाई भण्डार
(शुद्ध शाकाहारी)
कालिमाटी चोक, टंकेश्वर मार्ग, काठमाडौं ।
फोन नं. : ५३७२१९९, मो. ९८०३९८०६९९
यहाँ :- विवाह, व्रतबन्ध, पार्टी, पिकनिक तथा अन्य शुभकार्यको लागि अर्डर अनुसार मिठाईको व्यवस्था गरिन्छ ।

संगीत चर्चा

संगीत परिचय - १

✍ **गंगादेवी महर्जन**

संगीत भन्नासाथ हामी नेवार हरुले झट्ट सम्झिने भनेको धिमे बाजा र बाँसुरी नै हो । संगीत के हो त भनेर वास्तवमा नै भन्नुपर्दा स्वर, लय, ताल सबै मिलाएर हृदयस्पर्शी हुने गरी गाउनु वा बजाउनुलाई नै संगीत भनिन्छ । जुन स्वर सुनीरहँदा सुनी रहुँ, बजाउँदा बजाइ रहुँ अनि गाउँदा गाइरहुँ जस्तो हुन्छ, शब्दको भाव बुझेर हाम्रो तनमन शितल बनाई दिन्छ त्यस्तो सुव्यवस्थित स्वर नै उत्कृष्ट संगीत हुन्छ ।

हुनत संगीतलाई लिएर विभिन्न विद्वान्हरुले विभिन्न किसिमले परिभाषा दिएको पाइन्छ । यहाँ संक्षेपमा संगीतको बारेमा केही चर्चा प्रस्तुत गर्दछु ।

सुव्यवस्थित ध्वनि, जसले रसको सृष्टि गर्दछ, संगीत भनिन्छ । गायन, वादन र नृत्य जब एक ठाउँमा मिल्दछ त्यसलाई संगीत भनिन्छ । गाउने, बजाउने र नाच्ने लगभग त्यति नै पुरानो छ जति मानव सभ्यता । बजाउने बाजाको कला मानिसहरुले पछि सिकेको हुन सक्छ तर गीत गाउने कला भने लाखौं वर्ष पुरानो हो । मानिसले जबदेखि बोल्न सुरु गरे त्यही बेलादेखि नै कुनै न कुनै रुपमा गायन पनि सुरु भएको हुनुपर्छ । यसमा कुनै शंका छैन ।

युद्ध, उत्सव र प्रार्थना या भजनको समय मानिसले विभिन्न किसिमका बाजा बजाउने र गाउने चलन चल्दै आएको छ ।

विश्वभर सबै मानिसहरुसँग बाँसुरी जस्तो फुकेर बजाइने (सुषिर), सारंगी, टुङ्गना या पिवांचा जस्तो तारले बनेको (तत), धिमे, ढोलक, डम्फु जस्तो छालाले मोडिएको (अवनद्ध या आनद्ध), ताः, झ्याली, झ्याम्टा जस्ता ठोकेर बजाइने (घन) बाजा पाइन्छ ।

विशेषतः विश्वभर गीत र बाजालाई नै संगीतमा लिइएको पाइन्छ । तर पूर्वीय समाजमा भने गायन, वादन र नृत्यलाई संगीतकै अभिन्न अंगको रुपमा लिइन्छ ।

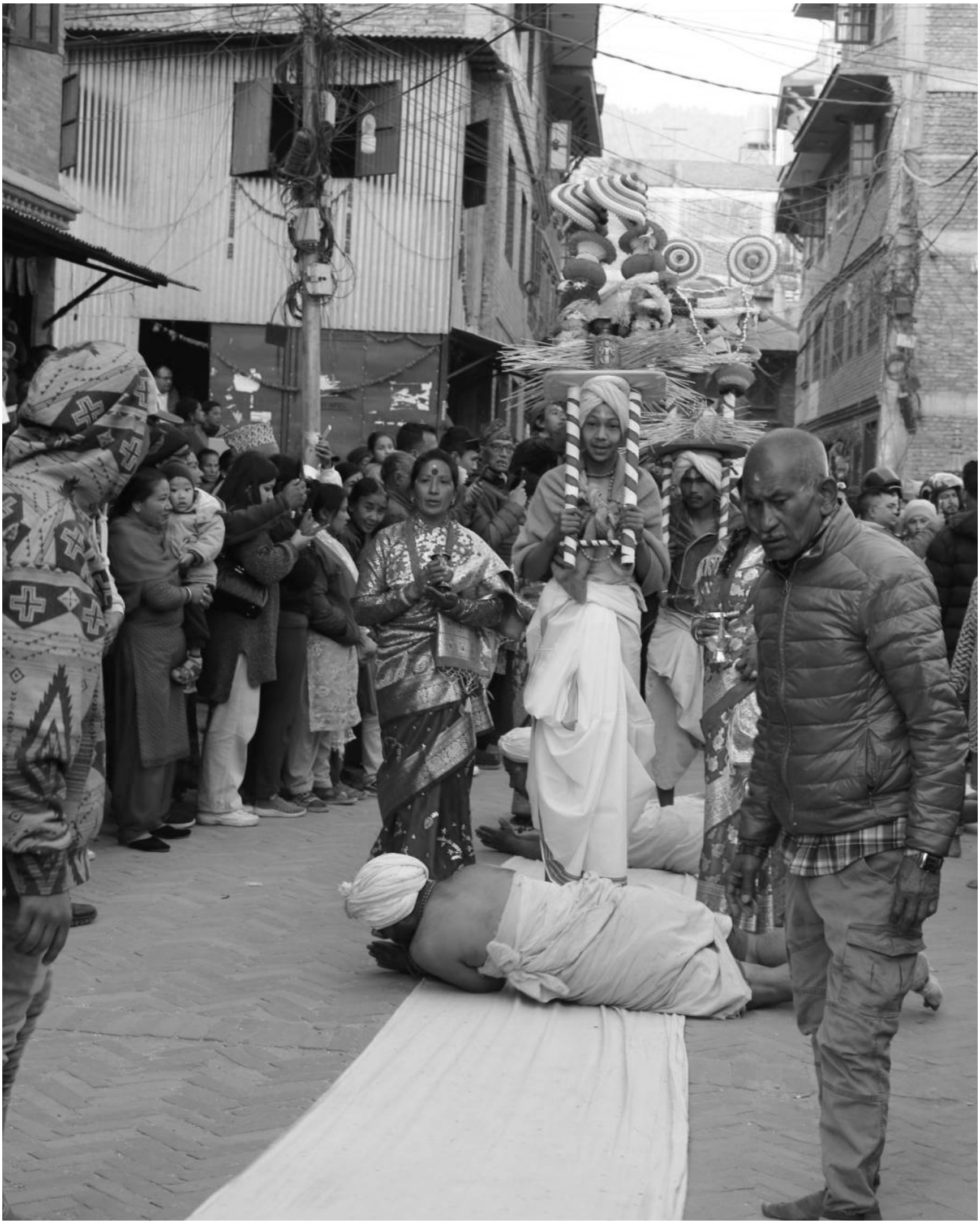
जहाँ अन्य समुदायले नृत्यलाई अलग विधाको रुपमा हेर्ने गरेको पाइन्छ पूर्वीय समाजमा नृत्यलाई संगीतमा समावेश गर्नुको प्रमुख कारण नृत्यमा बारम्बर गीत वा बाजा अथवा दुवैको प्रयोग हुनुलाई लिन सकिन्छ । संगीत मुख्यतः स्वर र लयको कलालाई भनिन्छ तर नृत्यमा लय मात्र हुन्छ, स्वर हुँदैन । यसैले पाश्चात्य समाजमा नृत्यलाई अलग विधाको रुपमा हेर्न गरिन्छ । यस स्तम्भमा पनि हामीले नृत्यमा भन्दा पनि गायन र वादनको विषयमा नै चर्चा गर्नेछौं ।

संगीतको आदि स्रोत प्राकृतिक ध्वनि हो । प्राक् संगीत-युगमा मानिसले प्रकृतिका ध्वनि र त्यसको विशिष्ट लय बुझ्ने कोशिश गरे । हरेक किसिममा प्राकृतिक ध्वनि संगीतको आधार हुन सक्दैन, अतः भाव उत्पन्न गराउने ध्वनिहरुलाई प्रयोग गरेर संगीतको आधार बनाउनुका साथै त्यसलाई लयमा बाँध्ने प्रयास गरेको हुनुपर्छ ।

बाँकि अर्को अंकमा

नेवाः एफएम १०६.६ मेगाहर्जय्
हरेक बिहिवार
न्यनादिसँ, न्यंकादिसँ, ब्वति कयादिसँ
जि नं म्ये हालेसः
थीथी सिरपाः त्याका दिसँ ।
ब्वतिया निंतिं फोन ल्याः
०१४३३४२२२

नेवाः सः
नेवाः एफएम १०६.६ मेगाहर्ज
Newa FM 106.6 MHz
न्हिच्छि-चच्छि
२४ घन्टा प्रसारण
विश्व न्यंक प्रत्यक्ष : newafm.com.np
ग्राम्रो पाम्रो
नेपालभाषा एकेडेमिया निंति
अनक मिडिया प्रा. लि.
न्यामसिमा, किप-८, ललितपुर ।
फोन ल्याः ४३३०२०१, ४३३४०००
इ-मेल : ankmedia.newafm@gmail.com



शंखरापुर नगर साँखु शालिनदी एक महिना ब्रतको साँखु नगर परिक्रमाको क्रममा फागुन ४ गते शुक्रबारका दिन लला सप्तमिको दिनमा महिला ब्रतालुहरुले नयाँ भिलिमिलि लुगा लगाइ सिंगार पतार गरि साँखु नगर परिक्रमा गरिन्छ। सिंगार पतार लला सप्तमिको दिनमा मात्र गर्न मिल्छ। अरु दिनमा सिंगार गर्न मिल्दैन। पुरुष ब्रतालुहरुले जोडिको एक एक जनाले यस दिनमा गुल्तेर साँखु नगर परिक्रमा गर्नु पर्ने चलन रहि आएको छ। पुरुष ब्रतालु जोडिका एक एक जनाले सहश्र जलधारा बोकि जाने चलन छ। यस दिनमा सहश्र जलधाराको माथि रहेको नारायणको मुर्तिलाई झकिझकाउ सजावत गरि कागजको माला र अन्य फुलको मालाले सजावत गरि साँखु नगर परिक्रमा गरिन्छ। लला सप्तमिको एक दिन अगाडि राति साँवा गण (शंख फुक्ने पुरुष ब्रतालु)ले साँखु नगरमा नाग, त्रिशूल, डमरु, चन्द्र र सूर्यको चित्रहरु कोरिन्छ। सेतो बालुवा (पाफि) ले चित्र कोरिन्छ। यस चित्र कोरेको ठाँउमा गुल्तेर जाने पुरुष ब्रतालुले शास्ताङ्ग दण्डवत गरी महिला ब्रतालुले सहश्र जलधारामा पानी चढाउँन्छन्। र, लला सप्तमिका दिन श्री माधब नारायण भगवानलाई खतमा राखि साँखु नगर परिक्रमा गर्ने चलन रहिआएको छ। यस दिनमा साँखुबासीहरुले बिहान सबैरै सल्लाको तुक्रामा घिउमा कपास भिजाइ बेरि बत्ति बालि शालिनदिमा बगाउने चलन छ। यसरी साँखु नगर परिक्रमा गर्दा लगभग ५ घण्टा गुल्तेर गइन्छ। यसरी गुल्तेर जाँदा नसके पनि रोकि रोकि जानू पर्छ। ***(तस्वीर : किचः सिंह)***

द्वाल्खाकु मानेङः नखतचखत व स्वस्थानीये महिमा !

✍ **बालकृष्ण श्रेष्ठ 'पासा'**

दोलखा नेवार भाषा

इतिहासकु दोखुनु स्वयेन् हाखेनये देश हङन् औंसिये ठाइँ अभयपुर द्वाल्खाकु नखतचखत जात्रापेन् ल्याखा येरि त ठाकउतु दउ ख्वइँ दमु। द्वाल्खा देशकु नेपाल देशये तु दोखुनु स्वयेन् ड्वाकु नखत कउला ताक्कु महनीङ् मेले स्वयेन् ब्यागलतु ल्याखान् मानेतहिन्। द्वाल्खाये मूल भाषालान् हरिमल्लसिन् जात्रा नखत डाकेरहिन् हरिमल। महनीथें तु कछलाकु तिवार, थिंलाकु बाला हुये चतुर्दशी, पेलाटुल्के (चौमास) भजन) येरिउरी, देउचामारी पुनिस (ठिला पुनिस्), पोहेलाकु घेरचाकु नखत (माघे संक्रान्ति), सिल्लाकु स्वस्थानी बाखन् व सहधारा जात्रा, श्रीपञ्चमी (सरसुती पूजा), भीमा एकादशी, चिल्लाकु फागु ब्वङ नखत, चौलाकु बुग्यउ डुये जात्रा व चौला नखत, ताप्लामहनी (चैते दशैं, रामनवमी), बछलाकु बछलागुठी (नीजि), खो पूजा, तछलाकु सित्नखत, ब्वँपूजा (भूमिराजा), गुन्लाकु गाठामा आमसी, गुन्ला पुनिस, साप्याखन, कुमारी खाकेइरी, कृष्णद्यउये रथ हिल्केइरी, पाङ्जा दान, यँदला ताक्कु हाथ्वँ बोकेइरी, मेम्मि स्वारिउरी, खुँद्यउ पूजा चौठी, कउला ताक्कु स्वनतये परेवान्नसि पुनिस्टुल्के महनी नखतपेन् जुर।

ख्वइँदउ ख्वइँ मदउ द्यउपिसिन् बास कायेन् च्वंगु उ द्वाल्खा देशकु नामकाइज्यू नामकाइ मज्यू द्यउपेन् घत्केङ् दमु। उलि येक्कस द्यउ दउ ठाइँ द्वाल्खा शहर दुपान पिपान श्रीस्वस्थानीतु हङ द्यउरी मद आन्थिनु द्वाल्खा शहर दुपान स्वस्थानी ब्वइँरी व व्रत च्वँइरी हर्स दाँसपत्तिङ् जुयेन् च्वन। उतु ल्याखाकु थन्हु द्वाल्खाकु स्वस्थानी ब्वङ ज्येखँ, धर्म डोङ व सहधाराये खँ तइ टेङ दमु।

प्वहेलात्वाः पुनिसखुनहु स्वस्थानी ब्वइँरी ज्येखँ ग्वयेन्सिल्लायेपुनिसखुन्हुटुल्केलच्छीये सन्ध्याब्यालान्नसि बाखन ब्वइँरी व डेइरी ज्ये जुर। उकु बाखन् ब्वन्न व ब्वन्केर्न छुसेमुसे तइरी चलन दमु। छुसेमुसेकु काँकरम्वार, मस्याङ्कर्गुल, द्ववाकु सिमीङ् सियेन् तरहिन्। ओये नापनाप नेपाली लेन, टुँ, पाङ् (सुन्तला)पेन् तरहिन्। गुल्पगुल्प नैवेद्यये ल्याखान् बजी, चिनीङ् तइरी येतहिन्। बाखन् ब्वन्न उकु उलितु अध्याय ब्वइमल हङ मद गुलि अध्याय ब्वँइयेर आम्ली ब्वन्स जिर। थउथउ छैंकु उलि उलि अध्याय ब्वइँधोन हङन् ब्वङु ल्यास्म्हापिसिन् लितखुन्हु बखान येरिउरी चलन दउजु हाबि। थिगर छैंकु लच्छिटुल्केकु डापुलटुल्के चल्केये खँ जु। हाबि हाबि उ स्वस्थानी बाखन् छल्के ब्वङुपेन् मदयेन् थिम्हा ब्वइँसउन पेठाइँ डाठाइँ ब्वन्द उइँमल्गु जु।

द्वाल्खाकु स्वस्थानी ब्वङ ताक्कुये थिता बाँलकु पक्षउरी माधव ब्वङङ् खेउँ। हाबिये ब्यालाकु सुन्हि नास्चातु डोङन् द्वाल्खाशहर वज्रवती व राइतीकु ओङ् ख्वाल सियेन् म्वर लुयेन् गणेश द्ववालकु दउ गणेश द्यउकु दोखुन् बुरापेन् मुहुतन् आले माधव नारायणये नाम कायेन् भजन येङन् शहरये दात्तिन्दाती जुयेन् भीमसेन द्यउकु थ्येङन् धोन्केरहिन्। उ ताक्कु हाबि हाबिङ् हार्बिन् तम्मल व तालबउल ठ्याङन् भजन म्येहलेन् लिङार्न मूल द्यउ दउ ठाइँ थ्येङन्लि दोखुनुं द्यउये नाम डायेन् 'घोर घोर पिउ' हङ सर बिरहिन्। स्वस्थानी बाखन लाये धोङ्गु पुनिस त 'धर्म डोङ पुनिस' हतइ। उ पुनिसखुन्हु द्वाल्खा शहरलान् पूर्वखेन्न दउ रानीबन (काँलर बन)ये दूपानये वाराणसीकु दउ वतिकु म्वरमिरलुयेन् सहधारा बुयेन् थात देविकोट (द्यक्वार)हाखे पितययेन् सगुन बाजाक, देशे बाजाक् ठ्याङन्, बुराम्ये (खिं भजन) व टफ्फा भजन ब्यागल्ब्यागलतु हलेन् द्यक्वार (त्रिपुर ासुन्दरी) त थिगुरी उयेन् आँकुलान् द्वाल्खा देश हिले चलन दमु। हाबि हाबि ओन्सामिपेन् जुकुन् लिङाउतन्। ब्याला हिलेन् यये ल्याखान् दोखसेकेङ् मिसामि व ओन्सामि हङन् पाकेइ मजि हङ ज्ञान आले चेत देयन् येउ ल्याखान् नापनापं भजन येरिउरी प्याखन् हुइरी ज्येखँन् मुल चल्केये ख्वइँ दमु।

थन्केसी द्वाल्खाकु भजन येरित मिपेन् दर्सङ् बाजाक ठ्यनकुपेन् मदये लागिन् भजन ताङन् ओयेङ्रा हङ पिरलोङ् पिययेन् च्वन। येउता जुर्सं लर्स मलर्सं उज्येत जाउमदीके ज्येयेङन् च्वंगुपिस्त मान्यता बियेन् ग्वाहार बिइउरी ज्ये येरिमल्गु दमु।

स्वस्थानी वर्त च्वंगुपिसिन् थउ इच्छाये ल्याखान् धर्म डोनहिन्। उ ताक्कु ट्वालये तिताकेहैं ड्वाकुन्दांगु मिसामैजुपेन् थिठाइँ मुङन् वर्त कारहिन्। आले स्वस्थानी बाखन्कु दउ वर्तये विधि छ्यालेन् पूजा येतहिन्। इच्छा दर्स भजनुङ् येत्केरहिन्। आले केसिखुन्हु स्वस्थानी बादन धोङ्गु ल्याखान् पूजा येङन् खोकु चुकेइत येनहिन्। हाबि हाबि वा स्वस्थानी बाखनये पर्साद स्वनपेन् दोखुनु तयेन् परेवकखुनहु नागदहटुल्के वङन् इतार बियेन् पूजा येङन् खोकु चुकेउतन्।

इथि द्वाल्खाकु स्वस्थानी द्यउमात सम्मान येङन् लच्छिटुल्के पूजा येरिउरी ज्ये नापनापं बाखन डेङन् थउ धर्म व संस्कृति त चल्केच्वङ दमु। द्वाल्खाकु नखत चखत जुकुन् मखे भजन, प्याखनयेङ खँपेन् घत्केङ् दमु। ल्येङ्गु खँपेन् लिबि लिबि तइरी मनकु ट्वङन् आउ त क्वचल्केयेथें येङन् जाउदिर्गी ना ?

नेपालभाषा सिकौं/नेपालभाषा सयेके - ११६

खँग्वः	नेपालभाषा अर्थ	नेपाली अर्थ
गुजुं, अ.	भुकु न्त्यः, आनां।	तन्द्रा, उँघ।
गुजुंके	आनां न्त्यः वयूके।	उँघ्नु।
गुजुं च्वने, क्रि.	न्हेलं त्वपू थें बा अयूलाः थ्वं काः थें जुये।	लठिनु, उँघ लाग्नु, उँघ्नु।
गुथि, सं.	१. बेबहार हनेत दयूका तःगु पुचः, थ्वः।	गुठी।
	२. खलः, पुचः।	समाज।
गुथियार, सं.	गुथिया दुजः, सदस्य।	गुठीयार, गुठीको सदस्य।

हलिं नेवाः गुथि गतिविधि

ब्वनामिपिन्त हना

• **मेरो संवाददाता**

यैं/हलिं नेवाः गुथि किपुल्चा कचाया ग्वसालय् परम्परागत कला संस्कृति संरक्षणया निंतिं ग्वसाःग्वःगु ज्याइवलय् ब्वति काःपिं हलिं नेवाः इङ्गलिस स्कूलया ब्वनामिपिन्त थीथी ज्वलं लःल्हासें हंगु दु।

हलिं नेवाः गुथिया मूनायः विनोद महर्जन, मू दुजः गोपाल कृष्ण नकर्मी, श्याम कुमार महर्जन, किपुल्चा सांस्कृतिक संरक्षण पुचःया प्याखं स्यनामि रमा शाहीपिसं उगु ज्याइवलय् ब्वति कयादीगु खः।

यैं जिल्लाया तःमुँज्या जुइगु

• **मेरो संवाददाता**

यैं/हलिं नेवाः गुथि यैं जिल्ला समिति व लिधंसा कचाया मंकाः ग्वसालय् जिल्लाया तःमुँज्या व कचाया दँमुज्या जुइगु जूगु दु।

थ्व हे फागुन १९ गते शनिवाः यैंया बिज्यासलय् जुइगु ज्याइवलय् मूपाहाँकथं ख्यालिजुजु मदनकृष्ण श्रेष्ठ झाइगु धाःगु दु।

तःमुँज्या व दँमुँज्या न्त्याकेगु निंतिं फागुन ५ गते सहलह जूगु खः। सहलहय् गुथिया नायः विनोद महर्जन, जिल्ला नायः ज्ञानराजा शिख्राकार, सम्पदा कवःया धर्मनारायण महर्जनलिसें जिल्ला व कवःया दुजःपिनि ब्वति दुगु खः।

नालाया लोकजीवन - ३

✍ **रत्न काजी महर्जन**

महालक्ष्मी जात्रा

नाला देयया मूल जात्रा वैशाखं जुइगु खः। थ्व जात्रायात महालक्ष्मी जात्रा धायगु याः। जनश्रुति कथं न्हापा न्हापा नाला देशय् दुम्वः नांया छम्ह राक्षस दुगु खः। गुम्हेसित खयूतयूसं हेरम्व राक्षस धायगु यानावयाच्वंगु दु। व राक्षस न्हियान्हिथं नाला देसय् वयाः मनूत लानाः नयगु यानाच्वन। थथे न्हियान्हिथं वयाः दुःख ब्यू वसेंलि नालाया वासिन्दापिनि नगर सभा जुल। उगु सभां राक्षसलिसे वार्ता यायगु क्वःछित व वार्ताया लिच्वः कथं दुम्व राक्षस दुम्व खुसिइ हे च्वनेगु अले नाला देशं न्हि छम्ह मनुखं वयात नसा ज्वनाः ब्यू वयगु सहमति जुल।

थथे जूगु सहमतिकथं न्हिं छखा छैं छम्ह मनू नसा ज्वनाः वनेगु यात। थ्व हे इवलय् छक्वः वाःजु (गनं गनं माजु) काय् व भौ जक दुगु छैंय् पाः चाःवल। उपिं स्वम्हसिया दथुइ फयांफच्छि थःहे राक्षसयाथाय् वनेगु निंतिं तक्कर जुयाच्वन। थ्व खँ लक्ष्मी द्यवं सीकल। अले वयूकः पाहाँ जुयाः अन छैंय् च्वं विज्यात। छँपय् पाहाँ वसेंलि माःकथंया आदर सत्कार याय् धुंकाः वैठकय् हाकनं सु वनेगु धयागु सहलह जुल। थुवलय् पाहाँ जुया वःम्ह लक्ष्मी छुकिया सहलह जुयाच्वंगु धकाः न्यन। तर छैंजः पिसं न्हापाला छितः माःगु मखु धकाः धाल। पाहाँनं कर पयासेंलि जुकव खँ कन। अले थःपिं मध्ये राक्षसयाथाय् सुनां नसा ज्वना वनेगु धइगु खँया सहलह यानाः च्वनागु खँ कन। थुलि खँ न्यने धुंकाः महालक्ष्मी थःहे नसा ज्वना वन् धाल। न्हापां ला छैं जःपिसं नाइनास्ति यात। तर कर हे यासेंलि वने विल।

मनू रुप कयाः वःम्ह लक्ष्मी भचा लिवाक्क राक्षसयाथाय् थ्यंकः वन। अन थ्यंबलय् नयूपित्यानाः तम्वया च्वंम्ह राक्षसं छाय् लिवाक्क वायगु धकाः न्यंवलय् लँय् छगू तुंथिं मेम्ह हे छम्ह ग्यानापुम्ह राक्षसं लंपंगुनि वय् लिवाःगु धकाः राक्षसयात उगु तुंथिइ यंकाः अन वयागु हे किचः क्यनाः तुंथिइ क्वफाना विइ। अले तग्वःगु ल्वहतं तुं त्वपुयाः राक्षसयात स्याना बी। थथे थःपिन्त दुःख वियाच्वंम्ह राक्षसस्यानाव्यूगु लसताय् अक्षय तृतिया खुन्हु नाला देसय् महालक्ष्मीया तःजिक जात्रा यायगु यानाः वयाच्वंगु दु।

कथहं

राज्यका सेवा सुविधाहरु विकेन्द्रीत गरिनुपर्छ : श्रेष्ठ

मनोहर श्रेष्ठ, अध्यक्ष, नेपाः पासा पुचः अमेरिकाय्

नेपालभन्दा बाहिर नेवारहरुको पहिलो संस्थाको रुपमा रहेको नेपाः पासा पुचः अमेरिकाय् नेपाली संस्कृति प्रचार गर्ने संस्था हो। यस संस्थाका अध्यक्ष मनोहर श्रेष्ठ गत माघ २१ गते नेपाल आउनु भएको थियो। यस संस्थाले एक कार्यक्रमको आयोजना गरी जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ र लोककवि राजभाइ जकःमिलाई सम्मानार्थ संरक्षक प्रदान गर्दै सम्मान गरिएको थियो। यसै सन्दर्भमा अध्यक्ष मनोहर श्रेष्ठसँग मेरो साप्ताहिकका संपादक रत्न काजी महर्जनले गर्नुभएको कुराकानीको सार यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

☞ नेपालको १४ दिने बसाईको अनुभव कस्तो रह्यो ?

यस पटक विशेष गरी मेरो छोराको बिहे भएको र हाम्रो नेवार परम्परा अनुरुप बुहारीलाई आगंद्यः र दुगुद्यः कहाँ भित्र्याउनु पर्ने चलन रहेको छ, सोही कारणले हामी नेपाल आएका हौं। यही अवसरमा हाम्रो नेपाः पासा पुचः अमेरिकायको सम्मान गर्ने चलन अनुसार जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ र लोककवि राजभाइ जकःमिलाई सम्मानार्थ संरक्षक पद प्रदान गरेका छौं। हाम्रो मुख्य उद्देश्य नेवार समुदायलाई विभिन्न क्षेत्रबाट जस्तै कला, संस्कृति, साहित्यको क्षेत्रबाट सहयोग पुऱ्याउनु हुने गन्यमान्य महानुभावहरुलाई सम्मान स्वरुप संरक्षक बनाउने चलन छ। त्यही अनुरुप हामीले जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ र लोककवि राजभाइ जकःमिलाई संरक्षक घोषणा गर्दै सम्मान गरेका हौं।

☞ जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ र लोककवि राजभाइ जकःमिलाई नै किन संरक्षक घोषणा गर्नुभयो ?

हामीले नेपाः पासा पुचः अमेरिकायको पूर्णकमिटी बैठकमा नै मैले जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठज्यू र लोककवि राजभाइ जकःमिज्यूलाई सम्मानार्थ संरक्षकको रुपमा सम्मान गर्ने प्रस्ताव गरेको थिएँ। जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठज्यू त सबैले चिन्नुभएका कवि हुनुहुन्छ। उहाँलाई यो संसारमा नचिन्ने सायद कोही पनि छैन। जसले नेपाल र नेपाली भाषा साहित्यको विषयमा चासो राख्दछ उसले जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठलाई कुनै न कुनै रुपमा चिन्नुभएको छ।

यसैगरी लोककवि राजभाइ जकःमिज्यूले पनि साहित्य मार्फत् नेपालभाषाको सेवा गरीरहनु भएको छ। उहाँ अमेरिका भ्रमणमा आउनु भएको समयमा पनि विभिन्न कार्यक्रममा कविता प्रस्तुत गरेर आफ्नो दक्षता प्रस्तुत गर्नुभएको थियो। त्यही भएर उहाँलाई पनि एउटा प्रेरणा मिलोस् भन्ने उद्देश्यले पनि हामीले यो सम्मानार्थ संरक्षक पद प्रदान गरेका हौं। उहाँ पनि यहाँ एकदमै नाम चलेको व्यक्तित्व हुनुहुन्छ। यही कारणले पनि हामीले उहाँहरुलाई सम्मान गर्न खोजेका हौं।

☞ संरक्षक नै भन्ने शब्द प्रयोग गर्नुभएको छ। यसले त उहाँहरु संस्थामा नै आवद्ध हुने भयो। उहाँहरुको संस्था प्रति कुनै दायित्व रहन्छ कि रहँदैन ?

हाम्रो नेपाः पासा पुचः अमेरिकायमा दुई किसिमको सदस्यता रहेको छ। एउटा आजीवन सदस्य र अर्को संरक्षक सदस्य हो। हाम्रो संस्थाको संरक्षक बन्नका लागि ५०० डलर तिर्नुपर्ने हुन्छ। यस बाहेक हामीले नेपालका गन्यमान्य व्यक्तित्वहरुलाई सम्मानार्थ संरक्षक बनाउने गरेका छौं। यसरी उहाँहरु संरक्षक भइसकेपछि उहाँहरुसँग औपचारिकरुपमा हामीले छलफल र सरसल्लाह गर्न सक्छौं। यही वातावरण अमेरिकामा पनि छ। हामीले कुनै पनि कार्यक्रम गर्दा अमेरिकामा भएका संरक्षकहरुलाई बोलाएर छलफल गर्छौं। हाम्रो योजना उहाँहरुको सामु राखेर उहाँको धारणा बुझने प्रयास गर्दछौं।

संरक्षक भनेर भनीसकेपछि हामीलाई पनि उहाँहरुको धारणा वा विचार बुझ्न सजिलो हुने भयो। हाम्रो संस्थाले आयोजना गर्ने कुनै पनि कार्यक्रमको बारेमा उहाँहरुको धारणा बुझ्न अब बाटो खुलेको छ। उहाँहरुको भूमिका विशेष गरी हामीलाई सल्लाह दिने हुनेछ।

☞ नेपाः पासा पुचः अमेरिकायले अहिले दुवै जना साहित्यिक व्यक्तित्वहरुलाई संरक्षक घोषणा गर्नुभएको छ, नेपाः पासा पुचःले साहित्य क्षेत्रमा के कस्ता कार्यक्रमहरु संचालन गर्दै आएको छ ?

हामीले हरेक वर्ष दबू भन्ने साहित्यिक दँपौ (वार्षिक पत्रिका) प्रकाशन गर्दै आएका छौं। यस पटकसमेत गरेर हामीले ३३ औं अंक प्रकाशनमा ल्याइसकेका छौं। यो पत्रिकामा हामीले हरेक वर्ष थीम चेन्ज गर्दै आएका छौं। यसवर्ष हामीले नेवाः क्यूजिन (खानपान)को विशेषका रुपमा प्रस्तुत गरेका छौं भने यस अगाडि चाडपर्वको विषयमा प्रकाशन भएको थियो। आगामि वर्षमा के राख्ने भन्ने हाम्रो छलफलकै विषय हुनेछ। यस्तो प्रकाशनहरु गर्दा जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ, लोककवि राजभाइ जकःमि जस्ता साहित्यिक व्यक्तित्वहरुसँग छलफल गरेर प्रकाशन गर्नेछौं। हामीले प्रकाशन गर्ने दबूमा नेपालबाट पनि थुप्रै लेख रचनाहरु प्राप्त हुँदै आएका छन्। यसका लागि हामीले ईमेल मार्फत् पनि लेख माग गर्ने गर्दै आएका छौं।

संस्कृति संस्कारका कार्यक्रमहरु संचालन गर्दा जसरी त्यसका लागि आवश्यक सामग्रीहरु यहाँ सजिलै उपलब्ध हुन्छ, त्यसरी त्यहाँ उपलब्ध हुन गाऱ्हो नै हुन्छ। ल्याउनका लागि पनि अलि अप्ठेरो नै हुन्छ। यसो भएता पनि उता सबै साथिभाइहरुको सहयोगले गर्दा सम्पन्न गराउन सहयोग मिलेको छ।

☞ नेपाः पासा पुचः अमेरिकाय् नेपाल बाहिर गठन गरिएको नेवारहरुकै अग्रणी संस्थाको रुपमा रहेको छ। यस संस्थाले विशेषतः नेवार संस्कृतिलाई नेपाल बाहिर संरक्षण गर्ने कार्य गरिरहेको छ। नेपाल बाहिर नेवार संस्कृतिका गतिविधि संचालन गर्न कतिको सहज-अप्ठ्यारो रहेको छ ?

हरेक सिक्काको दुई पाटा हुन्छ भने जस्तै यसमा पनि दुवै पक्ष रहेको छ। कार्यक्रम गर्दा कतिपयले सहयोग गर्नुहुन्छ भने कतिपयले काठमाडौंमा कहाँ गर्न सकिन्छ भन्ने पनि गर्नुहुन्छ। तर अन्तमा उहाँहरुले पनि सहयोग नै गर्नुहुन्छ। संस्कृति संस्कारका कार्यक्रमहरु संचालन गर्दा जसरी त्यसका लागि आवश्यक सामग्रीहरु यहाँ सजिलै उपलब्ध हुन्छ, त्यसरी त्यहाँ उपलब्ध हुन गाऱ्हो नै हुन्छ। ल्याउनका लागि पनि अलि अप्ठेरो नै हुन्छ। यसो भएता पनि उता सबै साथिभाइहरुको सहयोगले गर्दा सम्पन्न गराउन सहयोग मिलेको छ।

ने.सं. १११२बाट यो संस्था स्थापना भएको थियो। त्यहाँबाट यो संस्थाले निरन्तररुपमा ३२ वर्षसम्म कार्य संचालन गरिसकेको छ। जस्तै नेपाल संवत् न्हूदँया भिंतुना कार्यक्रम, म्हपुजा, सामूहिक इही कार्यक्रम, सापारु कार्यक्रम जस्ता हाम्रो संस्कृति दर्शाउने कार्यक्रमहरु आयोजना गर्दै आएका छौं। मुख्यतः हामी संस्कृति र संस्कार संरक्षण र प्रवर्द्धनमा अग्रणी संस्थाको रुपमा रहेको छ। हामीले त हाम्रो संस्कृति संस्कार अपनायौं। हामी पछि के त ? भन्ने प्रश्नको उत्तरका रुपमा युवापिढीलाई देखाउने उनीहरुलाई सिकाउने गरीरहेका छौं।

☞ बाल्यकाल नेपालमा बिताएर युवावस्थामा तपाईं अमेरिका जानु भयो। अहिले फर्किदा उहिलेको नेपाल र अहिलेको नेपालमा के अन्तर पाउनुभयो ?

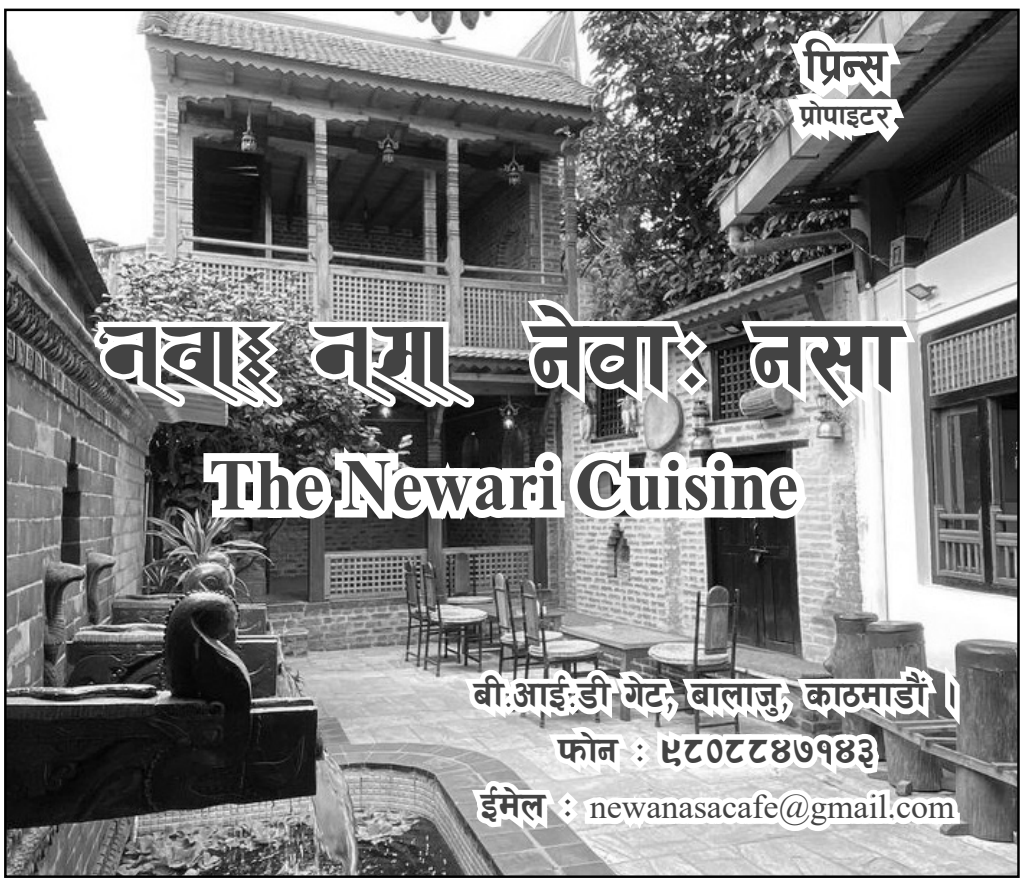
म पढेको सरस्वती क्याम्पसमा हो भने विद्यालय जुद्धोदय मा.वि.मा हो। त्यतिखेर जुद्धोदय त नजिकै भयो त्यति चहलपहल थिएन। ठमेल पनि आजको जसरी पर्यटनको केन्द्रका रुपमा विकसित भइसकेको थिएन। त्यतिबेला यता झोछेंमा फ्रिकस्ट्रिट भनेर थियो। तर सरस्वती क्याम्पस जाँदा त्यहाँ पछाडि कौसी छ। त्यहाँबाट हेर्दा बालाजुसम्म हरियो खेतैखेत देखिन्थ्यो। फाट्टफुट्ट चारपाँच वटा घरहरु देखिन्थे। अहिले त्यहाँ गएर हेर्दा त हरियो नामोनिसान नै छैन। खालि रातो घर बाहेक अरु केही देखिँदैन। फरक देखेको यो हो।

पहिले हामी जति सहजरुपमा बाटोमा हिँड्थ्यौं, बाहिरका मानिसहरु त्यति धेरै थिएनन्। अब त सबै काठमाडौंमा नै आएर थुप्रिएको जस्तो, कोचाकोच गरेर। यसलाई हेरेर भन्ने हो भने यो नेपालको भविष्यकै लागि पनि नराम्रो हुनसक्छ। यसलाई अलि विकेन्द्रित गरेर लान आवश्यक छ। जस्तै पासपोर्ट लिन सबै राजधानी नै आउनु पर्छ। प्रदेशमा नै राहदानी दिने व्यवस्था गर्ने हो भने सबैलाई यहाँ आएर दुःख गर्नुपर्दैन।

अर्को कुरा हामी नेपाल आउनु पूर्व नै छोराले एउटा वृद्धाश्रममा गएर खुवाउने कुरा गर्नुभएको थियो। त्यहाँ जेष्ठ नागरिकहरु एक्लै बसेको देखेर मनमा चिसो पसेको थियो। त्यसको लगत्तै मेरी श्रीमतीको पासपोर्ट नविकरण गर्नुपर्ने भएका कारण हामी त्रिपुरेश्वरको राहदानी विभाग पुगेका थियौं। त्यहाँ अर्जेन्ट पासपोर्ट आजको भोलि नै बनाइ दिने रहेछ। त्यहाँ पुग्दा अर्जेन्ट पासपोर्ट लिनेहरु नै ३०० जनाको लाइन रहेछ। अर्जेन्ट पासपोर्ट बनाउनेहरु नै ३०० सय भनेपछि रेगुलर पासपोर्ट पर्खिनेहरु झन् कति होलान्। यो दुईटालाई एक ठाउँमा राखेर हेर्दा मनमा चिसो लाग्यो। मैले ठूलो परिवर्तन देखेको यो पनि हो।

☞ यहाँलाई अमूल्य समयको लागि धन्यवाद।

मेरो साप्ताहिकलाई मेरा केही कुरा राख्ने अवसर प्रदान गरेकोमा धन्यवाद।

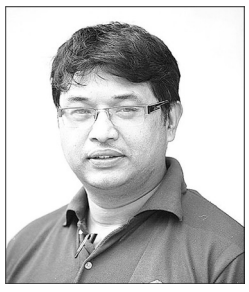


सिक्का सुवाल श्रेष्ठ (टेबलटेनिस)

राजेन्द्र प्रधान (स्पेसल अवार्ड)

सुदर्सन रञ्जित (स्पेसल अवार्ड)

स्पोर्ट्स अवार्डमा सम्मानित नेवाः खेलकर्मी



✍ **प्रजित शाक्य**

खेलकुद पत्रकारहरुको संस्था नेपाल खेलकद पत्रकार मञ्चले वर्षेनी भव्य समारोह गरेर वर्षभरी उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने खेलाडी, प्रशिक्षक तथा अन्य खेलकर्मीलाई सम्मान गर्ने परम्परा छ।

स्पोर्ट्स अवार्डको नाममा यसको परिचय बनेको छ। यसपालि स्पोर्ट्स अवार्डको २० औँ संस्करणमा पनि खेलाडी, प्रशिक्षक र खेलकर्मी सम्मानित भए। यसपटक स्पोर्ट्स अवार्डमा एथलेटिक्सको दबदबा रह्यो। धावक दिपक अधिकारी, सर्वश्रेष्ठ पुरुष खेलाडी, धाविका राजपुरा पछाई सर्वश्रेष्ठ महिला खेलाडी चुनिनुभयो। यसैगरी एथलेटिक्सका चन्द्र गुरुङ सर्वश्रेष्ठ प्रशिक्षक घोषित हुनुभयो। स्पेशल अवार्ड सुदर्शन रञ्जितलाई प्रदान गरियो।

पिपल्स च्वाइस अवार्डको पुरस्कार टेबलटेनिसकी सिक्का सुवालले पाउनुभयो। भारोत्तोलनका राजेन्द्रप्रधानलाईलाइफटाइमएचिभेमन्ट अवार्ड र मैँया बिसँखुलाई पारा एथलेट्स अफ दि इयरले सम्मानित गरियो। यसैगरी हङकङका खेलकुद पत्रकार हङकङ रेमण्ड चुले एसियाली पत्रकार पुरस्कार पाउनुभयो। वर्षका उत्कृष्ट पुरुष, महिला, पिपुल्स च्वाइस, युवा तथा प्रशिक्षकलाई पल्सर मोटरसाइकल प्रदान गरियो। अन्य विधाका विजेताले ५० हजार रुपियाँसहित गिफ्ट ह्याम्पर पाए।

यसरी यस वर्ष नौ विधामा खेलकर्मी सम्मानित भए। सो सम्मानित हुनेको सूचीमा तीन नेवाः खेलाडीहरुको पनि नाम छ। यसो त नेपाली खेलकुदमा नेवार खेलाडीहरुको योगदान नयाँ कुरा होइन। नेवाः बैकुण्ठ मानन्धर लगातार तीन पटक दक्षिण एसियाली खेलकुदअन्तर्गत म्याराथनमा स्वर्ण पदक जित्ने धावक हुनुहुन्छ। दक्षिण एसियाली म्याराथनमा उहाँले कायम गरेको कीर्तिमान अहिलेसम्म भङ्ग भएको छैन।

एसियाली खेलकुदमा सबभन्दा पहिले रजत पदक जितेर इतिहास बनाउने सविता राजभण्डारी र छनोट चरण पार गरेर ओलम्पिक खेल्ने नेपालकी सबभन्दा पहिलो खेलाडी संगिना वैद्य पनि नेवार समुदायकै हुनुहुन्छ। यसैगरी नेवार खेलाडीहरुको प्रमुख अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा थुप्रै पदक जितेका छन्। यसपालिको स्पोर्ट्स वार्डमा पनि सिक्का सुवाल, राजेन्द्र प्रधान र सुदर्शन रञ्जितले स्पोर्ट्स अवार्डमा नेवारहरुको खेलकुदमा संलग्नता र क्षमता कायम नै रहेको देखायो।

सिक्का सुवाल श्रेष्ठ (टेबलटेनिस)

टेबल टेनिसकी स्टार सिक्का सुवाल श्रेष्ठ २० औँ संस्करणको एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्टस अवार्डको पिपल्स च्वाइस अवार्डकी एक प्रत्यासी हुनुहुन्थ्यो। स्पोर्ट्स अवार्डको सबभन्दा चर्चामा रहने यो विधामा फुटबलका अनन्त तामाङ, करँातेका विप्लब श्रेष्ठ, भलिबलकी निरुता ठगुन्ना र शारीरिक सुगठनकी रजनी श्रेष्ठ पनि मनोनयनमा हुनुहुन्थ्यो। यी सबै नेपाली खेलकुदका एकसेएक लोकप्रिय खेलाडी हुन्। एक महिनासम्म चलेको भोटिङमा सिक्का यी चार खेलाडीलाई पछाडि पारेर आफू नेपालले सबभन्दा मनपराएकी खेलाडी बन्नुभयो।

सिक्कालाई लाग्छ उहाँ खेलाडी बन्नकै लागि जन्मनुभएको हो। सिक्काले सुरुमा बास्केटबल खेल्नुभयो पछि टेबल टेनिसमा मोडिनुभयो। अहिले त्यसमै अडिग हुनुहुन्छ। टेबल टेनिस निकै तीव्र गतिमा खेलिन्छ, सिक्कालाई मन परेको त्यही हो। अहिले उहाँ टेबल टेनिसकी राष्ट्रिय खेलाडी मात्र होइन प्रशिक्षक समेत हुनुहुन्छ। त्यसैले सिक्का नेपाली टेबल टेनिसकी वर्तमान र भविष्य दुवै हुनुहुन्छ। त्यस अर्थमा उहाँको दिनचर्चा भन्नु नै टेबल टेनिस र टेबल टेनिस मात्र हुने गर्छ।

उहाँले पछिल्लो समय राष्ट्रिय च्याम्पियनसिपमा डबल्सतर्फ स्वर्ण पदक जित्नुभयो। नवौं राष्ट्रिय खेलकुदको टिम इभेन्टसमा रजत र महिला एकलमा कांस्य पदक हात पार्नुभयो। उहाँ स्ट्याग ग्लेबल च्याम्पियनन्स लिगका विजेता नै हुनुहुन्छ। त्यसैले उहाँले चीनको हाङचाउमा भएको १९ औं एसियाली खेलकुदमा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्ने अवसर पनि पाउनुभयो। त्यसपछि उहाँले दक्षिण कोरियामा भएको एसियन च्याम्पियनसपमा पनि सहभागिता जनाउनुभयो। जुन पछिल्लो वर्ष सिक्काले हासिल गरेका उपलब्धिहरु हुन्।

राजेन्द्र प्रधान (स्पेसल अवार्ड)

पाँच दशकको भारोत्तोलन बिताएका ६९ वर्षीय राजेन्द्र कुमार प्रधान नेपालकै पहिलो ओलम्पियनमध्ये एक हुनुहुन्छ। प्रधान बोल्न सक्नुहुन्न, सुन्न सक्नुहुन्न तर पनि नेपाली खेलकुद क्षेत्रको अहिलेसम्मकै एक भिन्न उदाहरण बनेर भारोत्तोलनका गुरु बा बन्नुभएको छ १७ वर्षको उमेरमा 'मिस्टर काठमान्डू' अनि पावर लिफ्टिङमा 'स्ट्रङगेस्ट म्यान अफ काठमान्डू' उपाधि जितेपछि खेल क्षेत्रमा प्रधानको प्रवेश भएको हो।

त्यसबेला खेलकुद परिषदको पौडी पोखरीमा लाइफ गार्डको जागिर खाने अनि परिषदको हलमा जिम गर्ने उहाँको दिनचर्या थियो। २०३६ सालमा उनी नेपालको पहिलो भारोत्तोलन च्याम्पियन बन्नुभयो। दुई वर्ष पछिको मस्को ओलम्पिक खेल्दै नेपालको पहिलो ओलम्पिक भारोत्तोलन खेलाडीको गौरव हासिल गर्नुभयो। खेल जीवनपछि प्रशिक्षक बन्नुभयो। छक्क लाग्न सक्छ आवाज नभएको ब्यक्तिले कसरी प्रशिक्षण दिन्छ होला। तर उहाँ नेपालको अब्बल दर्जाका प्रशिक्षक मात्र होइन अन्तर्राष्ट्रिय रेफ्री पनि हुनुहुन्छ।

उनी सन् १९९० को बेइजिङ एसियाली खेलकुद, काठमाडौंमा भएको आठौं एसियाली खेलकुद र श्रीलंकामा भएको दशौं एसियाली खेलकुदमा प्रशिक्षक हुनुहुन्छ। यद्यपि आवाज नभएकै कारण धेरै अवसर हरुबाट प्रधान वञ्चित पनि हुनुपरेको छ। रिटायर्ड लाइफमा अहिले पनि उहाँलाई रंगशालनको भारोत्तोलन हलमा चक्कर नकाटे चित्त बुझ्दैन। नेपाल भारोत्तोलन संघमा उनी केन्द्रिय सदस्यको सम्मान दिएको छ।

स्पेसल अवार्ड : सुदर्सन रञ्जित

नेपालमा यस्ता थुप्रै ब्यक्तिहरु छन् जसमा खेलकुद मोह बेजोड छ र भित्रि मनदेखि नै खेल क्षेत्रको भलो गर्न अग्रसर हुने जाँगर पनि। पोखराका ६० वर्षीय सुदर्शन रञ्जित त्यस्तै एक उदाहरण हुनुहुन्छ।

उहाँ पोखराका खेल फोटो पत्रकार हुनुहुन्छ। तर उहाँको परिचय यतिमै सीमित छैन। नेपाली खेल क्षेत्रमा उहाँ खेलकुदका एक सिपाही अनि पोखरेली खेलकुदका अभियन्ता भनेर पनि चिनिइन्छ।

चार दशकदेखि रञ्जितले पोखरामा हुने खेल गतिविधिका प्राय सबै तस्विर आफ्नो क्यामरामा कैद गर्नुभएको छ।

माछापुच्छ्रेलाई आवरणमा एक बालकले क्रिकेट खेल्दै गर्दा उनले क्लिक गरेको एक तस्विरले सन् २००८ मा अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषदको ' वर्षको उत्कृष्ट तस्विर'को अवार्ड नै जितेको थियो। उहाँ पोखरा रंगशाला जोगाउन पर्खाललेे घेर्ने अभियानमा होस्, रंगशालालाई गौचरण बन्न वा ड्राइभिङ सेन्टर बन्न नदिन। उहाँले गरेको स-साना लाग्ने खवरदारीले ठूलो राम्रो परिणाम दिएको देख्न सकिन्छ।

खेलकुदमा यसरी हस्याँङ फस्याङ गरेर चार दशक वढी बिताइसकेकोले पनि रञ्चितलाई यसपालि स्पेशल अवार्डले सम्मानित गरिएको थियो।

मेरो साहित्य

धोको अनि खोटो

✍ **सरीना बज्राचार्य**

मुरी मुरी माया पाउने
मेरो धोको थियो
खोई कहाँ मेरो भाग्य खोटो भयो
बिच बाटोमा नै बिरायो
दुनियाँको आँखामा म नै दोषी भएँ

कसकसलाई सुनाउ
म निर्दोष छु भनी
सबैको आँखामा तिमी नै थियो
बिच बाटोमा नै बिरायो
दुनियाँको आँखामा म नै दोषी भएँ

सुनेको थिएँ प्रेम, दुई आत्माको मिलन हो
तर यहाँ त मुटु चिर्ने घाउ भयो
मुरी मुरी माया पाउने
मेरो धोको थियो
खोई कहाँ मेरो भाग्य खोटो

चित्त त धेरै दुख्यो
तर मेरो मनको आँखा खुल्यो
खुट्टाको त्यो जुत्ता बिजोर रहेछ
दुनियाँको आँखामा मैले नै विरायो
खोई कहाँ मेरो भाग्य खोटो भयो

मेरो साप्ताहिक
काठमाडौं जि.प्र.का. द.नं. : ३१२/०७६/७७ मचा साझाब्वः

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म
२००५/७/१७

देहावसान
२०८०/१०/२५

यस सौन्दर्य कला व्यवसायी संघ नेपाल काठमाडौं जिल्ला समितिका
कोषाध्यक्ष सुमा चित्रकारको पूजनीय
बुबा **गणेश लाल चित्रकार** को
असामयिक निधनले अत्यन्त मर्माहत तुल्याएको छ।
आज उहाँको तेह्रौं दिनको पूण्यतिथिमा मृतक आत्माको चीर शान्तिको
कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवारमा धैर्य धारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भन्ने
कामनासहित हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछु।

सौन्दर्य कला व्यवसायी संघ, नेपाल
काठमाडौं जिल्ला समिति परिवार

जनकवि श्रेष्ठलाई मातृभाषा पुरस्कार

- **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानले वर्षेनी दिँदै आएको मातृभाषा राष्ट्रिय सेवा पुरस्कार यस वर्ष जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठलाई प्रदान गरिने भएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा दिवसको अवसर पारेर आउँदो फागुन ९ गतेका दिन श्रेष्ठलाई उक्त पुरस्कार प्रदान गरिने प्रतिष्ठानले एक विज्ञप्ति मार्फत जनाएको छ। फूलको आँखामा फूलै संसार, सयथरी बाजा एउटै ताल लगायत दर्जनौ गीत सर्जक श्रेष्ठको नेपाल भाषामा घा जुया जक ख्वइगु खः जि, होलिया मेला, माया रे रत्न जस्ता सयौ गीत लोकप्रिय छ।

उहाँलाई एक कार्यक्रमको आयोजना गरी संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्री अनिता देवीबाट एक लाख नगद सहित पुरस्कार हस्तान्तरण गरिने जानकारी प्राप्त भएको छ। उहाँले नेपाली साहित्यका साथै नेपाल भाषाको साहित्य उत्थान र विकासमा पुऱ्याउनु भएको अतुलनीय योगदानको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै सो पुरस्कार प्रदान गर्न लागेको हो।

पुलुकिसि वनभोज सम्पन्न

- **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/इन्द्रजात्रामा निकालिने पुलुकिसि जात्रालाई विभिन्न रुपमा सहयोग गर्ने महानुभावहरुलाई धन्यवाद स्वरुप वर्षेनी आयोजना गरिने पुलुकिसिको वनभोज फागुन ५ गते शनिवार बोडेको कमल पोखरीमा सम्पन्न भएको छ।

जात्रा समापनसम्म सहयोग हुने र यहि संकलित रकमबाट सहयोगी सबैलाई वनभोज लग्ने साथै किलाघः टोलको मूल व्यवस्थापन रहने पुलुकिसिका नाइके मचाकाजी महर्जनले बताउनु भएको छ।

सवारी साधन व्यवस्थापनका लागि अनुरोध

- *काठमाडौं उपत्यका प्रवेश गर्ने र बाहिरिने लामो तथा मध्यम दुरीका बसहरु गोंगबुस्थित नयाँ बासपार्क वा तोकिएका अन्य स्थानबाट ओराल्ने र चढाउने गरौं।*
- *सवारी व्यवस्थापनमा तोकिएका नियम पूर्ण रुपले पालना गरौं।*
- *शहरी क्षेत्रका तोकिएका स्थानमा मात्र यात्रुबाहक सवारी साधन रोक्ने, यात्रु चढ्ने र ओर्लने गरौं।*

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

"आरोग्य परमा लाभा"

ललितपुर महानगरपालिका-१६ वडा कार्यालय र अरनिको समाजको संयुक्त आयोजनामा

बृहत निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

मितिः २०८० फागुण महिना र चैत्र दोस्रो सातासम्म प्रत्येक शनिबार

फागुण ५ गते	फागुण १२ गते	फागुण १९ गते	फागुण २६ गते	चैत्र ३ गते	चैत्र १० गते
मंगलबजार स्नायु वा नशा सम्बन्धी रोग	नकबही मधुमेह, निशुल्क रुपमा सुगर जाँच र आवश्यकता अनुसार कोलेस्टेरोल जाँच	नागबहाल हाडजोर्नी नशा	बुबहाल मुटुरोग र चिकित्सकको परामर्श अनुसार निशुल्क इको जाँच	स्वठः स्त्री रोग, बाल रोग	मंगलबजार पेट तथा कलेजो, छातीरोग (जनरल) जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य परीक्षण
डा. सर्वोत्तम श्रेष्ठ	डा. बुद्धबहादुर काकी, डा मनिलरत्न बज्राचार्य	डा. शैलेन्द्र महर्जन डा. प्रमोद देवकोटा	डा. दिपंकर प्रजापति, डा. नम्मा श्रेष्ठ	डा. दिपकराज भण्डारी(बालरोग) डा. उर्मिला शाक्य मुटुरोग तथा बालरोग) डा. अजला प्रजापति (स्त्रीरोग)	डा. सर्वोत्तम श्रेष्ठ, डा. कृष्णगोपाल महर्जन र डा. सुशील प्रजापति

समयः
हरेक शनिबार बिहान ९ बजेदेखि १२ बजेसम्म

सहयोगः
१६ वडा स्वास्थ्य कार्यान्वयन समिति

चिकित्सकको परामर्श अनुसार परीक्षण गर्न आउनेहरूलाई निःशुल्क औषधी वितरण गरिने छ।

कुनै पनि शुभ कार्य जस्तै :
शुभ विवाह,
व्रतवन्ध, पास्नी,
साथै सभा समारोहको लागि
फूल क्याटरिङ्गसहित हल चाहिएमा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

त्रिरत्न मानन्धर
९८४१३१६६३०

सानुकाजी महर्जन
९८४१५६०६१०

स्वयम्भू ब्याङ्क्वेट
भुइखेल, स्वयम्भु, काठमाडौं। सम्पर्क : ०१५३८१५३८